

2015年11月

本期焦點

- 認識焦慮疾患
 - ✓ 焦慮症的原因
- 焦慮症的治療
 - ✓ 藥物治療
 - ✓ 心理治療

焦慮疾患的認識與治療

小美(化名)目前心理系的大二學生,她的課業表現一直是班上前幾名,書面報告分數總是全班最高分,但只要上台報告,就會覺得全身不自在,聲音就像卡在喉嚨出不來,通常一上台不到幾秒,就會全身發熱,從脖子開始漲到臉紅,看到台下一片黑壓壓的人群,腦袋就一片空白,總覺得大家都在看她的表現,等著評價她,小美一直為這樣的狀況苦惱不已,但卻不知道怎麼辦才好?

你也有和小美有同樣的困擾嗎?在平常的表現都很不錯,但一上台面對人群就會顯現出緊張、不安、焦慮、恐懼的症狀,你很有可能像小美一樣得了**焦慮症**。焦慮症形成原因可分為兩種情況:一種是「**直接經驗**」,就是所謂「一朝被蛇咬,十年怕草繩」。在成長過程中曾經在面對人群中屢遭挫折、失敗,成為一種心理上的打擊或威脅,在情緒上產生種種不愉快甚至痛苦的體驗,這種狀態定型下來,在以後遇到新的類似刺激情境時,便心生恐懼;另一種是「**間接經驗**」,如看到或聽到別人在人群前或講台上遭受到挫折,或受到難堪的譏笑、拒絕,自己就會感受到痛苦、羞愧、害怕。便會不自覺依據間接經驗來預測自己在特定場合遭受到令人難堪的對待,於是不安、焦慮。**焦慮症是一種因心理過度緊張造成的心因性疾病,只要積極治療和訓練是可以痊癒的。**

焦慮症的原因

造成焦慮症的原因有不同的說法,以下從生理、心理、環境因素、遺傳四方面分析:

- (一) **生理因素**: 在特殊情況下才有可能引起焦慮症,如甲狀腺亢進、腎上腺腫瘤。研究發現當病人處於焦慮狀態,他們大腦內的腎上腺素和血清素的水準急遽變化。
- (二) **心理因素**: 認知思考過程在焦慮症狀有顯著的作用,譬如容易把不確定或是良性的事件解釋成危機的先兆,更傾向認為壞事情將會發生在他們身上,認為失敗的事情在等著他們。
- (三) **環境因素**: 在壓力事件刺激下更容易出現焦慮症,如接近期中、期末考試或上台報告。
- (四) **遺傳**: 焦慮症具有遺傳上的特性,若父母有焦慮症者,則子女罹患的機率較其他人高。

焦慮症的治療

(一) **藥物治療**：抗焦慮劑是最常用的治療焦慮症的藥物，除了可以改善情緒之外，對於強迫性思考也可以有些調整，但是抗焦慮劑有不少副作用，如嗜睡、抑鬱等，所以一定要按醫師的指示來服用。



圖片來源：<http://ppt.cc/gAvw7>

(二) 心理治療

常見的治療方式包括：放鬆練習、認知治療及系統減敏感法。以下特別針對**放鬆練習**做詳細的介紹，您也可以**在閱讀的同時一起跟著練習**。

1. 放鬆練習的原則

- (1) 找一個不會有任何干擾的隱私空間、不接電話、不看時間。
- (2) 讓腦袋完全放空。
- (3) 衣著輕鬆沒負擔。

2. 放鬆練習的方式

- (1) 舒適地坐下或躺下，若舒適地坐下，則雙手自然地垂放在大腿兩側。
- (2) 輕輕地閉上眼睛，放鬆肌肉，平靜下來，做個深呼吸、深沈、平穩、正常地呼吸，鼻吸鼻吐，體驗每個呼吸，隨著緩慢而自然的節奏呼吸。
- (3) 集中精神於一句話或一系列聲音，選擇一句正向積極鼓勵自己的話（如平常心面對事情、事情不是我想的那麼糟糕等），或輕柔的一系列聲音，確定之後就不要改變，漸漸地將這句話或這一系列聲音和放鬆聯想在一起。
- (4) 接下來，慢慢地讓自己由上而下一一放鬆，從頭部、眼部、臉部肌肉、頸部、肩部、雙臂、背腰、小腹、腿部一一放鬆，包括皮膚也要跟著一起放鬆。
- (5) 讓自己停留在放鬆的狀態 5-10 分鐘。
- (6) 肌肉放鬆結束，眼睛睜開。

(7) 花 5-10 分鐘按摩臉部、額頭、雙眼、後頸、兩耳、雙肩、兩臂、胸部、腹部、背部、腰部等。

【參考資料】：

黃政昌主編 (2008)。你快樂嗎？大學生的心理衛生。臺北市：心理出版社。

(心理諮商輔導中心實習心理師 耿家裕編)

心理諮商輔導中心 關心您

歡迎與我們聯絡

聯絡電話：(03) 8632270

服務時間：W1-W4(08:00 - 21:00)、W5(08:00 - 17:00)

中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw>

電子信箱：pcc@mail.ndhu.edu.tw